

山柔協第20-368号
令和3(2021)年1月28日

各市柔道協会等団体の長 様
各チームの長 様

一般社団法人山口県柔道協会
会 長 砂川利和
(会長印を省略しています)

新型コロナウイルス感染症対策(COVID-19)への対応について

当協会の事業については、平素から格別の御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症については、緊急事態宣言が11都府県に行われ、山口県内においても感染状況がステージ3に移行したところです。

つきましては、再度、令和2(2020)年11月20日付け山柔協第20-353号当協会長通知(添付)を確認いただき、適切に対応されるようお願いいたします。

<問合せ先>一般社団法人山口県柔道協会 事務局
電話 083-924-9510
E-mail : yjk@c-able.ne.jp

山柔協第20-353号
令和2(2020)年11月20日

各市柔道協会等団体の長 様
各チームの長 様

一般社団法人山口県柔道協会
会 長 砂川利和
(会長印を省略しています)

新型コロナウイルス感染症対策(COVID-19)への対応について

当協会の事業については、平素から格別の御協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症については、全国的に感染者が増加しており、山口県内においても同様に感染リスクが高まっている状況です。

つきましては、(公財)全日本柔道連盟の指針(2020年7月28日付け全柔連発第20-0102号「全柔連指針」)においては、山口県は**段階4**の状況にあるところですが、**柔道の練習**については、感染防止対策を**段階3**(別添「全柔連指針」段階3部分抜粋参照)に準じて講じるようお願いいたします。(大会の開催については、これまでどおり段階4(大会の再開段階)の対応をお願いいたします。)

また、地域の感染状況等について、山口県の地域全域を対象に、(一社)山口県柔道協会(県柔協)が統一的に判断することとされていますが、市、町などの地域において、県柔協よりも慎重な対応が求められる場合には、市、町などの地域の対応に従ってください。

なお、疑義がある場合は、(一社)山口県柔道協会事務局にお問い合わせください。必要に応じ関係者と協議の上回答します。

<問合せ先>一般社団法人山口県柔道協会 事務局
電話 083-924-9510
E-mail : yjk@c-able.ne.jp

全柔連発第 20-0102 号

2020 年 7 月 28 日

関係各位

公益財団法人全日本柔道連盟

会長 山下泰裕

専務理事 中里 壮也

新型コロナウイルス感染症対策委員会

医科学委員会

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応について（通知）

平素より本連盟の事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて本連盟では、5月25日に全国すべての都道府県において緊急事態宣言が全面解除されたことを受け、段階的練習と試合の再開指針を6月3日と18日に出したところですが、その後、再び関東地区を中心に全国で新規感染者が増加してきました。

当初示した各段階の感染状況や数値目標が現状に合わないこともあり、地域の感染症の状況における数値基準は外し、練習や試合を行うチームや施設、組織、近隣地域での感染拡大があるかどうかを基準とすることや感染者・濃厚接触が出た場合における練習再開時の段階追加など当初の指針を改訂し、指針 Version 2 を作成いたしましたのでお知らせします。

COVID-19 に関しては、十分に解明されていない点も多く、また今後国やスポーツ庁などからコンタクトスポーツの再開や指針に関する通知が出される場合には、この指針に述べられた内容を変更する必要があることを留意ください。

また各段階の基準や練習内容に関しては、あくまでも一つの指針として参考となるように出したものであり、地域の状況や自治体などの決定事項、施設の事情などを考慮して総合的に判断して下さい。

(中略)

③段階3（乱取り練習段階）

- チームや近隣地域の感染状況：チームが練習拠点とする所属施設（学校、企業など）や近隣地域（市町村、学区内など）において、感染者の著しい増加がないこと。
 - 地域・社会の対応状況：学校や地域でのコンタクトするスポーツの一部再開
 - 柔道練習・試合の内容：乱取り（立技・寝技）練習と試合稽古導入。
前半2週は組む相手や時間を制限して軽めの乱取りとし、問題なければ後半2週以降は通常練習としてもよい。対外試合と出稽古は自粛。
 - 人数制限：身体間距離確保（2名/16㎡、畳8枚）
 - マスク着用：競技者以外は原則マスク着用
 - 練習時間：2時間程度（組まない60分・組む60分など）
- 段階の期間：4週間以上、前半2週間は軽めの乱取りとする

留意点：所属施設や近隣地域で感染者の著しい増加がなければ段階3に進みます。もちろんチーム構成員に新規感染者や濃厚接触者が出れば、後述する対応を行い段階1に戻ります。この時期の社会状況ではコンタクトする（相手と接触する）スポーツも一部再開されています。コンタクトするスポーツには、サッカー、野球、バスケットなどの

一部コンタクトするスポーツと、柔道、レスリング、相撲、ラグビー、アメリカンフットボール、水球などのフルコンタクトスポーツがあります。前半2週間は軽めの乱取りとし、問題なければ通常練習も可能でしょう。とはいえ3密回避への注意は継続的に必要であり、組み合う2人を1組として他の組との密接が回避できるように、人数や組み合う相手、組み合う時間の制限を設け注意しましょう。また競技者以外のマスク着用などは必要でしょう。特定の地域との移動制限が残っている場合には出稽古や対外試合も控えましょう。

2) 練習参加者の感染予防義務

柔道参加者および管理者（指導者など）は、以下の感染予防措置を徹底し、感染防止に細心の注意を払ってください。

- 練習日には全員が健康記録表を管理者に提出する（健康記録表には氏名、連絡先、当日の体温、当日の症状の有無などが記載）。練習参加可否とクラスター発生時の追跡に必要となる。
- 管理者はすべての健康記録表をチェックし、発熱者や有症状者は練習不参加とする。
- 練習前後には、道場の畳、更衣室、壁などをアルコール類か0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムによる消毒、またはウイルス不活性化効果を有する医薬部外品（洗剤など）を用いて拭き掃除する。
医薬部外品の情報は<https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/news/20200417-03.html>を参照。
- 共用設備のうちシャワー室や更衣室ロッカーは段階2までは使用しない。
- 道場は換気を十分に行う。
- 練習前後には全身を自宅にてシャワーで洗う。学校などの関係で練習前に自宅に帰れない場合には、顔、首、手足など接触しやすい皮膚部分をしっかり石鹸で洗うなどで代用する。またトングランス感染症予防では、練習終了後すぐにシャワーを使用することを推奨しているが、共用シャワーを使用しない段階2までは、帰宅後すぐにシャワーで洗うようにする。
- 柔道着、トレーニングシャツ、タオルなど個人が使用する物品は毎日自宅で洗濯する。組まない練習時は、トレーニングシャツが望ましい。
- 手洗い、うがいを頻繁に行う。：手洗いは、練習前後・休憩前後に擦式アルコール製剤で両手を定期的にすみずみまで洗浄するか、石鹸と水で洗う（30秒間）。手洗い方法は前項も参照。
- マスクは段階1、2では原則着用するが、熱中症や酸素不足の危険がある場合には、2mの距離を確保して外す。

3) 道場施設の管理と清掃

道場などの施設衛生管理は、管理者が責任をもって管理指導する必要があり、前項と重複する部分もありますが以下に概要を述べます。

- ①道場の換気（密閉を避ける方法）：練習前から窓を開放する。窓がない場合は、換気扇やエアコンなどで換気を行う。
- ②消毒・掃除：練習前後には、アルコール類か0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムまたは下記に示されるウイルス不活性化効果を有する医薬部外品（洗剤など）を用いて、道場の畳、部室、壁などを拭き消毒・掃除する。消毒薬には皮膚アレルギーや畳への影響などのリスクもあるので、多数の医薬部外品（下記ホームページ）の中から、参加者や施設にあった消毒・掃除法を各施設の責任で選択する。

新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について：厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html

医薬部外品：<https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/news/20200417-03.html>

身の回りの消毒：<https://www.mhlw.go.jp/content/000617981.pdf>

③シャワーなどの共用の禁止

施設内等のシャワーは共用させない。練習後のシャワーは帰宅したのちに速やかに行わせる。

④トイレの管理清掃と注意点

施設管理者は練習の前後でトイレの清掃・消毒を行う必要がある。

- ・トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー、便座等）については、こまめに消毒する。
- ・トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示する。
- ・手洗い場には石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意する。
- ・「手洗いは30秒以上」等の掲示をする。
- ・手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意するかを考慮する。（参加者にマイタオルの持参を求めてもよい。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにする。）

⑤ゴミの廃棄

鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用することが求められる。また、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹼と流水で手を洗い、手指消毒することが必要である。

4) 指導者の責務

道場および練習の責任者である指導者、管理者は練習参加者の安全で効率的な練習の確保のため、練習準備段階から終了まで以下の点に留意して、感染予防措置を講じて下さい。

万が一、参加者や指導者が COVID-19 に感染した場合、濃厚接触者となった場合は、この項の6) に示す対応策に沿って対処して下さい。なお、大会の中止や長く柔道ができないことで、精神的にダメージを受け、柔道から気持ちが離れてしまう参加者がいるかもしれま

せん。参加者の思いをくみ取って、柔道を続けていけるようご指導をお願いいたします。

★練習前準備

- ①道場に参加者が入場する前に窓を開ける。窓がない場合は、換気扇やエアコンなどで換気を行う。
- ②手洗い場には石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意し、「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること。タオルを共用してはいけない。ペーパータオル（使い捨て）を用意するか、参加者にタオルの持参を求める。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにする。
- ③手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意する。
- ④練習を開始する前に、指導者や保護者を含め、道場に居る全員の健康記録表をチェックし、有症状者には退室を促す。体温を測ってこない参加者のために体温計を準備しておく。参加者の家族に発熱やせきなどの症状がある場合は、練習を休ませ退室を促す。
- ⑤健康記録表は保存用に別の台帳に名前入りで記録するか、写しを取り本人に返却する。記録保存した台帳や写しは個人情報なので取り扱いに注意し、管理者が責任を持って練習日から1か月間保管する。
- ⑥各個人の柔道着、トレーニングシャツ、タオルなどが洗濯されているか確認する。
- ⑦練習前には、ウイルス不活性化効果がある医薬部外品（洗剤など）を用いて、畳、部屋、壁などを拭き消毒・掃除する。
- ⑧更衣室が密になる危険性が高い。使用せざるを得ない場合であっても、一度に使用する人数に注意を行い、換気を実施のうえ短時間で使用をすませる。着替えはバッグなどに入れ、ロッカーなどの共有設備は感染のリスクがあるので利用しない（特に段階1、2）

★練習中

- ①整列と礼法：密接を回避し、ソーシャルディスタンスを守るためには、改まって整列することはなく、準備運動と同様に2m間隔をあけて、広がった位置のままで適切な礼法を工夫する。
- ②練習時間：各段階開始時の練習時間を前項に段階的練習計画に示しているが、順次従来の各団体・グループの練習時間に整合させる。
- ③練習内容：別記の段階的練習計画に合わせる。地域の制限状況に従って、練習段階を順次上げるようにする。各段階の期間は各団体・グループ毎で判断する。
- ④練習中も3密になっていないかチェックを行うほか、参加者の体調変化に気を配る。しばらく練習をしていない参加者は怪我をしやすい。ウォーミングアップを十分行ったうえで、参加者の過負担にならないよう練習内容を考え、終了後もクールダウンに努める。
- ⑤組み手が可能となっても、組み合う指導や大声での指導はできるだけ避け、ジェスチ

ャーを多用する。

⑥指導者はマスクをして指導を行う。

★ 練習後

①練習終了後は速やかに帰宅を促す。シャワーは施設では使わず、帰宅後自宅で行う。

②健康記録表の個人への原本返却を確認する。

③健康記録写しや記録台帳など個人情報を含む文書の保管と施錠を確認する。

④保管庫がない場合、管理者責任で保管する。紛失防止に最大限配慮する。

★ マスク着用と熱中症予防について

例年より暑さ対策ができていない生徒・学生が多くなる可能性があります。柔道指導者は、以下の内容を踏まえ、熱中症対策には十分注意を払うようにしてください。

「学校における衛生管理マニュアル」（2020年5月22日 文部科学省 高等教育局 高等教育企画課）において「学校の体育の授業におけるマスクの着用は必要ない」との記載があります。しかしながら「マスク非着用時には距離を2mあけること」との制限があります。柔道においては、段階的練習・試合再開の基準と計画における段階1ならびに段階2で、マスク着用を原則求めています。マスク着用の理由として、距離を2mあけることができない状況を考慮しています。

一方で、マスク着用には注意点があります。鼻や口周囲の体温が上昇しやすくなることも報告されています。運動時には鼻・口周囲の体温がさらに上昇する可能性が予測されます。そのため、熱中症予防の対策が必要となります。体温調節中枢は、脳幹（のうかん：頸椎と頭部の境）に位置し、発汗の調節をしています。しかし、急激な顔面や頭部の温度上昇は、この体温調節中枢の機能を低下させ、汗が出ない状態（発汗停止）や40度以上の高熱（うつ熱状態）を招きます。熱中症の中でこのように汗が出ない状態を熱射病と呼びます。熱射病は汗が出ないことにより、さらに体温が上昇し、2時間治療が遅れると死亡率が70%まで上昇します。毎年、熱射病で亡くなる方いる現状を踏まえると熱中症対策は柔道指導の現場で大切なこととなります。熱中症には熱射病のほかに、筋肉のけいれんが生じる熱けいれん、強い夏バテ様の症状（脱力感、めまい、頭痛、吐き気など）が生じる熱疲労、一過性に意識を失う熱失神があります。以下に注意点を述べます。

①練習前に確認すること

指導者は、練習前に参加者の疲労感や寝不足、栄養不足などのコンディショニング不良がないかどうかを本人あるいは保護者に確認する必要があります。また、過去に熱中症になったことがあるか、あるいは考慮すべき基礎疾患があれば指導者にいつでも報告できる体制を作ることが大切です。発熱がなくても、何らかの体調不良が24時間以内にあった場合は、熱中症のリスクであることを本人ならびに指導者が知る必要があります。

②練習中にすること

段階1ならびに段階2では、マスクの着用が原則となります。マスクを着けて練習をする場合、本人の表情が見にくくなります。実際に、剣道の防具で表情が確認しにくく、熱中症の発見が遅れた事案が発生しています。指導者は練習中には、適宜休み時間を設け、マスクをずらして表情に異常がないことを確認する必要があります。そして、本人から何らかの訴えがあったり、あるいは表情に普段とは異なる様子が見られた場合は汗がしっかりとでていることを確認します。疑った場合は、汗を拭きとり新たな汗が皮膚からでているかをティッシュペーパーなどを使って確認できます。もし、汗がでていない可能性が疑われた場合は、病院への搬送が必要になる可能性があります。普段と様子や動きが違う参加者がいた場合は、練習の途中でも本人に熱中症の可能性について確認することが賢明です。

③熱中症予防策

本邦では梅雨明けとともに気温が大きく上昇し熱中症が急増します。また、本邦の平均気温は指導者が子供のころと比べたら大きく上昇しており、昔の練習メニューをそのままできないことを理解する必要があります。また、熱中症はオフ明けや風邪などの回復直後の練習再開時になりやすいこともわかっています。これらのことを総合的に鑑みると、新型コロナ感染症による練習自粛の中、夏場の練習再開は熱中症のリスクが高いことがわかります。それに加え、先に述べたマスク着用による鼻・口周囲の温度上昇が加味されます。対策としては、練習前にスポーツ飲料を摂取することが望ましいと考えられます。練習前後での体重減少を記録し、その程度にあわせて摂取量を設定するのが良いでしょう。基本的には、本人が飲みたい分だけ飲ませることが必要です。また、塩分を含まない水だけの多量摂取は、けいれんを引き起こす可能性があります。適度な塩分摂取が必要です。

④熱中症を疑った場合

熱中症の徴候や疑いがあるときには、躊躇なくマスクを外して下さい。汗がでていない状態で倦怠感やけいれん（熱けいれん、熱疲労、熱失神）などを起こした場合は、練習を中止し、通気性のある場所で横向きで寝かせ、着衣を開放して放熱を促進します。両脇の下（腋窩動脈）、後頸部（体温調節中枢）、両側頸部（頸動脈）、両鼠径部（大腿動脈）を冷却します。スポーツ飲料を摂取させる。摂取できない場合は、病院での点滴加療が必要になるため、救急車を要請する。また、汗が出ていない場合は、熱射病を疑い、いち早く救急車を要請します。この場合、救急車の到着まで全身の冷却を急ぐ必要があります。

⑤その他

段階1ならびに段階2ではマスク着用を原則求めています。マスク着用は熱中症のリスクを高める可能性があることを忘れないでください。暑さに慣れることを暑熱馴化（しょねつじゅんか）といい、個人差がありますが1～2週間かかると言われています。マスク着用により例年より暑熱馴化ができていない参加者（生徒・学生）が多いと予想されるので十分注意してください。また、体温調節中枢に異常が生じ汗が

でにくくなると、体温を正確に把握できないことが予想されます。暑い中で普段より動き回っていた選手（調子がよく見受けられた選手）が急に熱中症で倒れる事例が発生しています。そのため、指導者は動きが良い選手にも熱中症の配慮をする心構えが必要です。

⑥熱中症対策の関連サイト

●環境省熱中症予防情報サイト → これは指導者・開催者向け（運動できるかの確認）
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

●環境省：熱中症環境保健マニュアル 2018→ これは指導者向け（熱中症対策）
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_full.pdf
https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

●日本気象協会：熱中症ゼロへ→これは子供でもわかりやすい内容
<https://www.netsuzero.jp/>

●スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html>

●柔道の安全指導（全日本柔道連盟） 2020 年度第五版（18 ページ「熱中症」）
<https://www.judo.or.jp/wp-content/uploads/2020/02/anzen-shido-2020-5.pdf>

5) 保護者に関して

原則として保護者の参加は認めませんが、練習参加者が幼児で保護者の参加が必要と管理者が判断した場合などに限って認め、その場合も以下を徹底して下さい。

- ①参加する保護者も健康記録表を提出する。体温測定をしていない場合は、入り口で測定するか、参加させない。
- ②発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合には参加させない。同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合にも参加させない。
- ③必ず、マスクを持参させ、つけさせること。手洗いやアルコール等による手指消毒の必要性を理解させる。
- ④保護者の道場での見学は、他者との距離を 2m 以上取れる場合に限る。
- ⑤低年齢の子どもに保護者が付きそう場合も指導者や他の参加者とは距離を 2m とる。
- ⑥大きな声で会話、応援などをしない。
- ⑦帰宅後はすぐにシャワーや入浴をさせ、練習時に着ていた道着や服を洗濯する。

6) 感染者や濃厚接触者が発生した場合の対応

保健所に報告するとともに全日本柔道連盟へご一報ください。同時に所属する各都道府県柔道連盟、高体連、中体連などに報告して下さい。

全日本柔道連盟への報告は、今後の感染予防に活かす目的ですので、決して個人や所属チームを非難するためのものではありません。従って感染予防のために、その後のサーベイランスにもご協力いただきたく存じますが、個人情報に関しては厳密に取り扱い守秘いたし

ます。

※ 報告いただきたい項目：チーム名、所属連盟、責任者、感染した人の年齢、練習段階、練習参加人数、行ってきた感染対策（健康記録表チェック、換気、畳の消毒、トイレなど共用部分の手が触れる部位の消毒、その他）、連絡先（メール、電話、FAX）など。

全柔連ホームページにある「感染者・濃厚接触者報告書」をダウンロードし、ご記入の上、メール添付し、全日本柔道連盟大会事業課（taikai@judo.or.jp）へお送り下さい。電話での対応をご希望の場合は、上記アドレスへその旨メールをいただければ、折り返し全柔連よりお電話をさしあげます。

以下、ケース毎の対応と練習再開方法を示します。

（１）構成員（指導者や参加者）に新型コロナウイルス感染症患者が発生した場合

- ①練習の休止：一緒に練習をした構成員は濃厚接触者とされる可能性があります。感染者と最後に接触した日からチームの練習を２週間休止して下さい。消毒者と最後に接触した日からチームの練習を２週間休止して下さい。
- ②消毒：道場の畳、更衣室、壁などをアルコール類か 0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムにより消毒し、72 時間は入場禁止として下さい。次に、使用する際にも、同様に消毒を行って下さい。なお、道場の清掃やその他遵守すべき事項が保健所から指示がある場合はその指示に従ってください。
- ③練習の再開：非感染者は、感染者と最後に接触した日から２週間後に、練習を再開することができます。健康記録表をチェックして、問題のない参加者に練習再開を許可します。なお PCR 検査を受けて陰性とされた場合でも完全には感染を否定できませんので、２週間は休んだ上で症状がないことを確認してから再開して下さい。感染者は PCR 検査が陰性化してから２週間以上経過を観察して無症状であれば参加を許可します。
 - ④練習の段階：中止前、いかなる段階にあったとしても、段階 1 へ戻り、１週間程度を経て徐々に段階を戻して下さい。

（２）構成員が新型コロナウイルス感染症患者の濃厚接触者となった場合

（構成員と生活を共にする者に新型コロナウイルス感染症患者が発生した場合を含む）

- ①練習の休止：濃厚接触者の感染が否定されるまで、練習を休止して下さい。感染していた場合には、上記（１）構成員に新型コロナウイルス感染症患者が発生した場合、に従って対応して下さい。
- ②消毒：道場の畳、更衣室、壁などをアルコール類か 0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムにより消毒し、濃厚接触者の感染が否定されるまで入場禁止として下さい。次に、使用する際にも、同様に消毒を行って下さい。なお、道場の清掃やその他遵守すべき事項が保健所から指示がある場合はその指示に従ってください。
- ③練習の再開：濃厚接触者の感染が否定されれば、練習を再開することができます。

健康記録表をチェックして、問題のない参加者に練習再開を許可します。濃厚接触者となった者は、PCR検査を受けて陰性とされた場合でも完全には感染を否定できませんので、2週間は休んだ上で症状がないことを確認してから練習を再開して下さい。

④練習の段階：中止前にいかなる段階にあったとしても、段階1へ戻り、1週間程度を経て徐々に段階を戻して下さい。

(3) 構成員と生活を共にする者が新型コロナウイルス感染症患者の濃厚接触者となった場合

①練習の休止：濃厚接触者の感染が否定されるまで、練習を休止して下さい。感染していた場合には、生活を共にしていた者は濃厚接触者となる可能性があります。上記の(2)構成員が新型コロナウイルス感染症患者の濃厚接触者となった場合、に従って対応して下さい。

②消毒：道場の畳、更衣室、壁などをアルコール類か0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムにより消毒し、濃厚接触者の感染が否定されるまで入場禁止として下さい。次に、使用する際にも、同様に消毒を行って下さい。

③練習の再開：構成員と生活を共にする者の濃厚接触者の感染が否定されれば、練習を再開することができます。健康記録表をチェックして、問題のない参加者に練習再開を許可します。

④練習の段階：再開時は、中止前の段階から開始することができます。

(4) チームが練習拠点とする所属施設(学校、企業など)や近隣地域(市町村、学区内など)において、感染者の著しい増加がみられた場合

チームの参加者に感染者や濃厚接触者がいないことが前提ですが、段階2、3に進んでも段階1まで戻して、再度段階的に練習を進めましょう。参加者の中に無症状感染者が存在する可能性があるからです。

(略)